



Úvod	6
Proč roste obliba trekkingu	6
At' se duše vznáší	10
Základní fakta	12
Krok za krokem k dobré kondici	12
Výběr oblasti a doby	16
Klidně k cíli – dobře organizovaný příjezd	23
Seznamování s cílovým místem	25
První kontakty	26
Vybavení	28
Funkční oblečení	28
Boty	31
Správný batoh	34
Spací pytel	36
Bezpečná střecha nad hlavou	39
Jídlo a pití během treku	40
Rozmanitost trekkingu	44
Prostý život v rytmu přírody	44
Vyrážíme	46
Lana a uzly	50
Ve sněhu a ledu	52
Bezpečně na druhý břeh	56
V člunu	57
Na kole	59

Výzva divočiny	60
Orientace podle Slunce a hvězd	60
Určování směru pomocí mapy a kompasu	62
Používání buzoly	63
ABC meteorologie	64
Překonávání terénních překážek	67
Canyoning – trekking ledovou vodou v úzkých soutěskách	69
 Život v divočině	 74
Hledání vody	74
Výběr tábořiště	75
V táboře	76
Romantika táborového ohně	78
 Správné chování v mezních situacích	 82
Extrémní počasí	82
Zabloudili jste? – Nouzové signály	84
První pomoc	86
 Trekkingové trasy vašich snů	 88
Mekka trekkerů	88
Přehled dalších oblíbených túr	91
 Rejstřík	 94
Autoři vyobrazení	96

